فكرة الكتاب تتمثل في اعطائك مفاتيح النجاح المقدرة بعشرة مع شرح مبسط لها

❖ الدوافع

الدوافع هي محرك السلوك الإنساني فمن دون الدوافع لا تكون عندنا رغبة في عمل أي شيء فالدوافع هي السبب في أن يقوم الشخص العادي بعمل أشياء اعلي من المستوى العادي ليصل إلي نتائج عظيمة وهي القوى الكامنة وراء نجاح الإنسان وهي الفرق الذي يوضح التباين في حياة الأشخاص وهي القوة التي تدفعك إلي أن تزرع الزهور بنفسك بدلاً من أن تنتظر أحدا يقوم بتقديمها لك إن الدوافع هي النور الذي يشع من انفسنا هي مارد نائم بداخلنا ينتظر أن نوقظه.

طريقة تنشيط الدوافع

1. خذ شهيقا يساوي العد إلى اربع ثم أخرجه بزفير يساوي العد إلي أربعة وتنفس بهذه الطريقة أثناء التجربة.
2. اجلس او قف وأكتافك مفرودة ورأسك مرفوعة.
3. ردد في داخلك خمس مرات رسالة تقول "أنا قوي" اعطي لهذا التأكيد صوتا في قوة الرعد صادرا من جسمك وردد هذه الرسالة خمس مرات.
4. كن واثقاً من تأكيداتك واربط شعورك بكل حواسك ,بمعنى أنك لا يجب أن تقول بطريقة ضعيفة "أنا قوي" وأيضاً لا تقول "ربما أنا قوي" لكن لابد أن تقول بعبارة حاسمة "أنا قوي" بقوة مربوطة بأحاسيسك.

❖ الطاقة

الطاقة هي وقود الحياة باختصار

أولا يجب أن نعرف الأشياء التي تسرق منا الطاقة وهي

1. عملية الهضم

هل حدث انك استيقظت في الصباح الباكر بعد نوم عميق لمدة ثماني أو تسع ساعات وكنت تشعر بالتعب !أذا حدث هذا فهنالك احتمال كبير أن يكون السبب هو سوء الهضم فقد تكون تناولت وجبة دسمة وذهبت للنوم بعدها ففي هذه الحالة يكون الجسم مستيقظا منهمكا في الهضم ويحدث نفس الشيء أذا تناوله وجبة أفطار كبيرة فإن اكثر من 80% من الدم يتجه للمعدة لمساعدتها على الهضم

2. القلق

عندما تشعر بعدم الأمان بالنسبة لشيء وتظل دائم التفكير في هذا الشيء فالذي يحدث هو أن طاقتك الفعلية ستقوم بسلب جزء من الطاقة الجسمانية والعاطفية حتى تغذي عملية التفكير وبالتالي تشعر أن طاقتك ضعيفة.

3. الإجهاد
عندما تجهد نفسك أكثر من اللازم ستشعر بالتعب وتشعر بنقص في الطاقة.
كيف يمكن رفع الطاقة ؟
هنالك ثلاث أنواع من الطاقة

-الطاقة الجسمانية

-الطاقة العاطفية

❖ المهارة

المهارة هي بستان الحكمة
أن المهارة أو المعرفة هي أحدا الأمور الحتمية للنجاح في أي شيء ولاكن هنالك بعض الناس يقولون أن الوصول إلي النجاح لا يحتاج إلي أي مهارة أو معرفة وان المسالة كلها مسالة حظ لأغير وأنا لا انفي دور الحظ في العديد من الأشياء ولكن للمهارة دور أيضا وأقول لكن إن جلسة وأنتظره الحظ فكم شخص في العالم يجلس وينظر الحظ سيكون احتمال أن يصيبك هذا الحظ ضعيف جدا ربما بعدد الأشخاص الذين ينتظرونه لأكن إن ذهبة وتحركت وأكسبت المهارة فسترتفع نسبت نجاحك لهذا يجب أن تحدد ماهو الشيء الذي تريده واكثر من القراءة والبحث والتعلم عن هذا الشيء وسترتفع نسبة حظك.

❖ التصور

ان التصور هو الطريق الى النجاح
أذا فكرت قليلاً ولاحظت كل الاختراعات والاكتشافات التي حولنا فستجد أنها كانت مجرد أحلام فالأحلام هي نقطة البداية لأي نجاح وهي العامل الأساسي لأي أنخار واجمل شيء في خيالنا وأحلامنا أنها بلا حدود ومجانية.
يجب أن تسال نفسك ماهو الشيء الذي تتمناه أكثر من أي شيْ أخر في هذه الدنيا؟
ربما يكون حلمك هو أن تبدأ عملك الخاص أو أن تسافر حول العالم أو أن تقوم بتأليف كتاب أو حتى تستطلع إمكانيات اختراع جديد كانت فكرته مختمرة في رأسك وكنت تقوم دائماً بتأجيل تنفيذ الفكرة.

هنالك أفكار عظيمة تموت قبل أن تولد وذلك لسببين:
1/اول شيء يمنع الناس من تحقيق أحلامهم هو ما أطلق عليه الدكتور إبراهيم "السم الحلو" ويقول انه قد خطر له هذا الاسم عندما ذهب ألي حديقة الحيوانات وشاهد ثعباناً جميلاً جداً واندهش كيف يكون شيء بهذا الجمال خطيرا وقاتل ,أما بالنسبة للناس "فالسم الحلو " لن يأتيهم من أعدائهم ولكن العكس هو الصحيح فهو يأتي من الناس المقربين مثل أفراد العائلة والأصدقاء لأنهم بدافع الخوف علينا يقومون بتسبيب جميع الأسباب التي من اجلها ستفشل فكرتك.
2/ثاني شيء والعقبة الحقيقية التي تمنعك من تحقيق أحلامك هو انت نفسك قال الدكتور وبرت شولر "المكان الوحيد الذي تصبح فيه أحلامك مستحيلة هو داخل أفكارك أنت شخصياً"
أن الشيء الذي يمنعك ويمنع أي شخص من تحقيق الأحلام الذاتية هو انهم يفضلون عدم مقادرة منطقة الأمان وهي عبارة عن الأشياء التي مارسناها لمدة كافية ولمرات عديدة ونشعر بالراحة والأمان عندما نكررها مرة اخرى ولو كان عندنا حلم أو فكرة ستتطلب مغادرة منطقة الأمان سنشعر بعدم الراحة ألي هذه الفكرة وقد نتركها نهائياً
ويقول ويلي جولي "تلزمك دقيقة واحدة تغير حياتك ,أذا استطعت تكوين الحلم في ذهنك وزرعته في قلبك ولم تدع فرصة لشكوكك لكي تخمدك فمن الممكن أن يصبح حلمك حقيقة تغير حياتك."

❖ الفعل

الفعل هو الطريق ألي القوة
أن هذا المفتاح هو سبب فشل الجميع فهنالك أشخاص لديهم كل شيء من الحلم وصول ألي المعرفة والتصور لاكنهم ماذا لو مترددين في اتخاذ القرار وركوب البحر لذالك يجب أن تترك منطقة الراحة لانها لن تقودك ألي بعيد وقد قال كارتر رئيس الولايات المتحدة السابق "من الممكن أن أستيقظ في التاسعة صباحاً وأكون مستريحاً أو أستيقظ في السادسة صباحاً وأكون رئيساً للولايات المتحدة.
ويقول بنيامين فرا نكلين "من عاش على الأمل مات صائماً"

الأشياء التي تمنع الناس من وضع احلامهم موضع التنفيذ

1. **الخوف من الفشل.**
2. **الخوف من عدم تقبل الناس لهم وهذا يرجع إلي الضعف في الشخصية.**
3. **الخوف من المجهول.**
4. **المماطلة والكسل والتسويف.**

❖ التوقع

التوقع هو الطريق الى الواقع
هنالك بعض الناس يكونون خبراء في التفكير في كل شيء سيء ومؤلم ودائماً يتوقعون أن هذا هو ما سيحدث في كل الأحوال وكما قال الكاتب الروماني "ماذا سيحدث لو أن السماء سقطت علينا"
ويقول الدكتور في احدى المرات كنت في عطلة في ولاية ميامي في أمريكا وكانت معي زوجتي وبناتي وخلال العطلة كان الشيء الذي يستحوذ على تفكيري هو أن اللصوص سوف يسرقون بيتنا في مونتريال ودامت العطلة أربعة أيام وعدت إلي مونتريال ,أتدري ما الذي حدث ؟...نعم بالضبط لقد سرق بيتنا وهذا ما يسمى بقانون الجذب
لهذا يجب أن تبدأ يومك بتوقعات إيجابية وتوقع الخير

❖ الالتزام

أن الالتزام مثل وضع بذور الإنجاز
سئل مندوب تأمين ناجح يصل دخله إلي اكثر من 600 ألف دولار في السنة من قبل موظف جديد متى تفقد الأمل في عميل من الممكن أن يشتري منك بوليصة تامين لأكنه من النوع الصعب الاقتناع ويرفض جميع المحاولات ؟وكان رد المندوب المخضرم "هذا يعتمد على من منا سيتوقف قبل الأخر
يمكن أن تكون درجة حماسك عالية جدا وتكون طاقتك كبيرة وتكون لديك المعلومات الوفيرة ويكون هدفك محددا وواضح ويكون حلمك به مستمراً ليلاً ونهاراً وتضع حلمك موضع التنفيذ بالفعل وأيضا تتوقع الإيجابيات لتحقيق هذا الحلم ولكن أذا لم يكن عندك القدر الكافي من الالتزام لمواجهة العقبات والموانع فإنك ستفشل فإن كثيرا من الوظائف يتم فقدانها وكثير من الشركات تغلق أبوابها وذلك كله بسبب عدم وجود الالتزام
فالالتزام هو القوة التي تدفعنا لنستمر حتى بالرغم من الظروف الصعبة وهو الدافعة التي تقودنا لإنجاز أعمال عظيمة
لذلك الزم نفسك بتحقيق أهدافك وركز على النتائج وليس على كمية النشاط المبذول أو النكسات.

❖ المرونة

كان هنالك ذبابة تحاول الخروج من نافذة مغلقة وظلت تحوم وتدور من اليمين إلي اليسار ومن أعلي إلي اسفل إلى أن نفذت كل طاقتها وماتت وكان بالقرب منها باب مفتوح ولكنها لم تحاول أن تبحث عن طريقة اخرى للخروج غير النافذة وأصرت على طريقة واحدة مرة وراء مرة ألي أن ماتت وكان في استطاعتها أن تخرج من هذا المأزق لو أنها فقط حاولت التفكير بطريقة اخرى
وهذه الذبابة تذكرني "بهيم " من كتاب من حرك قطعة الجبن الخاصة بي
ولكي تتحله بدرجة عالية من المرونة يجب أن تحاول توقع العقبات التي ستواجهك وقم بأعداد الحلول لها ثانيا اجعل ذهنك متفتحا للأفكار الجديدة مع وضع اعتبار أن كل شيء سيتغير

❖ الصبر

الصبر هو مفتاح الخير
كم هي عدد المرات التي استسلمت فيها لمواقف ما بسبب عدم كفاية الصبر أن عدم الصبر هو احد الأسباب التي تؤدي الي الفشل لأنك قبل أن تصل إلى النجاح غالباً ما تقابل عقبات وموانع وتحديات مؤقتة وإذا لم تكن صبوراً فلن تتخطى تلك العقبات وستضطر للتنازل عن تحقيق أهدافك وقد قال في ذلك اندرو كارنيجي"الآنسان الذي يمكنه إتقان الصبر يمكنه أتقان أي شيء اخر"
وهذه الوصفة لبلوغ الصبر:
1/دون أحد التحديات التي واجهتك
2/دون خمس طرق للتغلب على هذه التحديات
3/ابحث عن شخص يمكنه مساعدتك في التغلب على هذه التحديات
4/قم بتقييم جميع الحلول الممكنة
5/تصرف فوراً بالتزام وحماس قوي واصبر فلربما كنت على بعد خطوات قليلة من النجاح

❖ الانضباط

الانضباط هو أساس التحكم في النفس
في الحقيقة تجد أغلب الناس يستعملون قوة الانضباط في تكوين عادات سلبية مثل التدخين والأكل بشراهة وإدمان الخمور والمخدرات بينما نجد الأشخاص الناجحين يستعملون قوة الانضباط في تحسين مستوى حياتهم ليعيشوا حياة أسعد ولتحسين مدخولهم والارتفاع بمستوى صحتهم والحياة بطريقة متكاملة.
ومن السهل طبعا أضاعه الوقت في الأشياء غير المجدية أو ألا تقوم بعمل شيء بالمرة فالعادات السيئة تعطيك المتعة ولكن على المدى القصير بينما هي نفسها التي تعطيك الألم والمعاناة على المدى الطويل يقول جورج برنارد شو "اهتم بان تحصل على ما تريد وإلا ستكون مجبرا على أن تقبل بما تحصل عليه"
ويقول جيم رون "إذا كان هنالك عاملا ضروريا للسعي في سبيل النجاح والسعادة والرخاء فهذا العامل هو الانضباط الذاتي فهو الذي يحتوي على مفاتيح أحلامك وهو الجسر الذي يربط بين أفكارك وان جازاتك وهو أساس كل نجاح وعدم وجوده يقودك إلى الفشل"
الآن يجب أن تبدى بالتدريج في بناء عضلة الانضباط الذاتي وستجد نفسك متجها لحياة مليئة بالسعادة والصحة والنجاح وقد قال احد المعلمين "أذا أردت أن تكون طبيبا فقم بدراسة الطب وأذا أردت أن تكون مهندسا فقم بدراسة الهندسة وإذا أردت أن تكون ناجحا فقم بدراسة النجاح " أن النجاح بين يديك انت تملك القوة لكي تكون أو تعمل أو تملك كل ما تتمناه
ويجب أن تنظر للماضي على انه كنز من الخبرات استعملها بحكمة وانظر ألي المستقبل على انه الأمل في السعادة
وتذكر دائما

عش كل لحظة كانها اخر لحظة في حياتك
عش بالايمان, عش بالامل, عش بالحب, عش بالكفاح ,ووقدر قيمة الحياة